

---

# Activation Comportementale et Dépression

QUELS SONT LES LIENS ?

---

# Bref historique

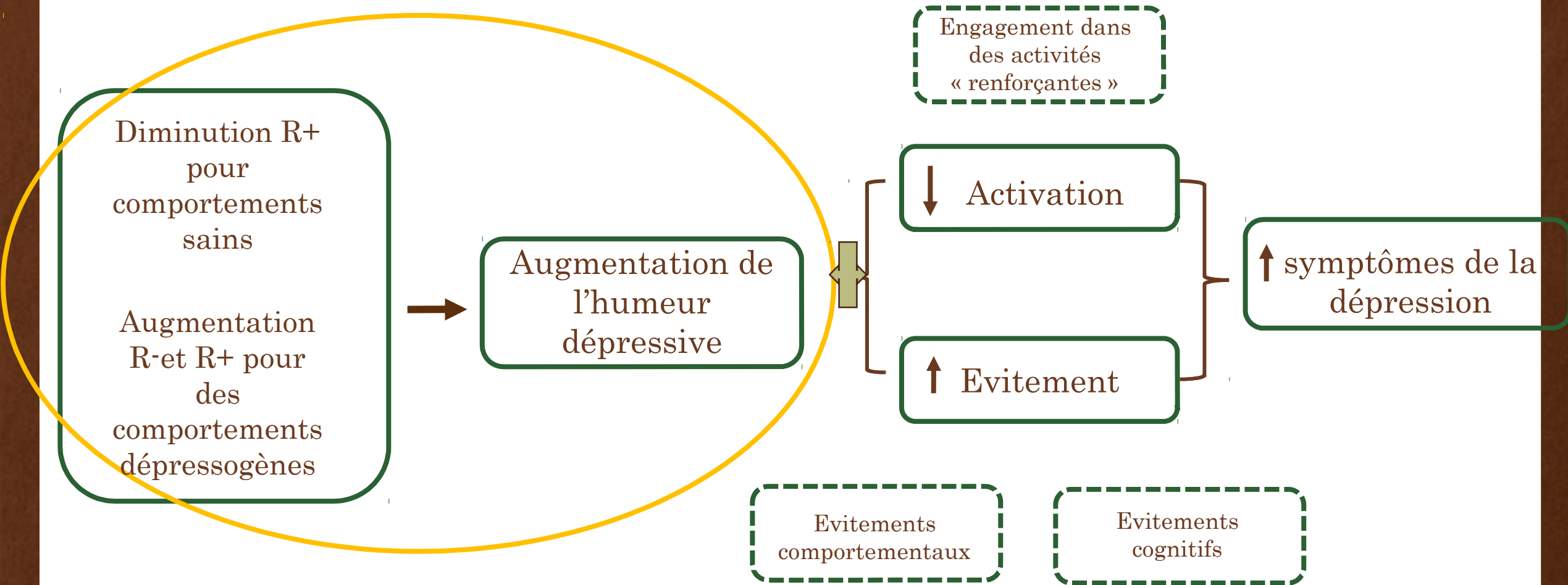
## **Lewinsohn et Ferster (1974)**

Modèle comportemental de la dépression-importance du conditionnement opérant dans la thérapie de la dépression.

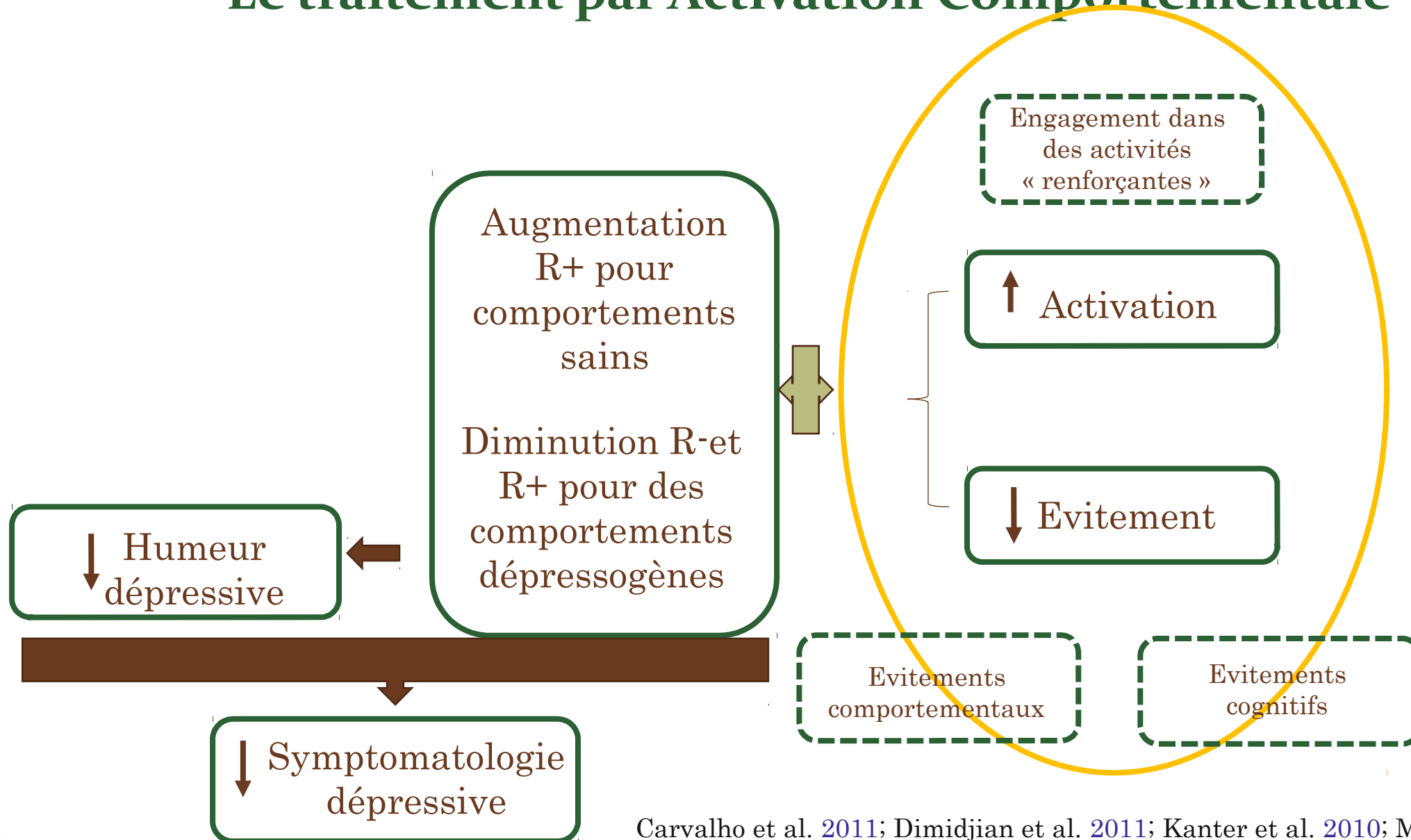
## **Etude de Jacobson et coll. (1996)**

Analyse de la thérapie cognitive de Beck – ingrédient actif ?

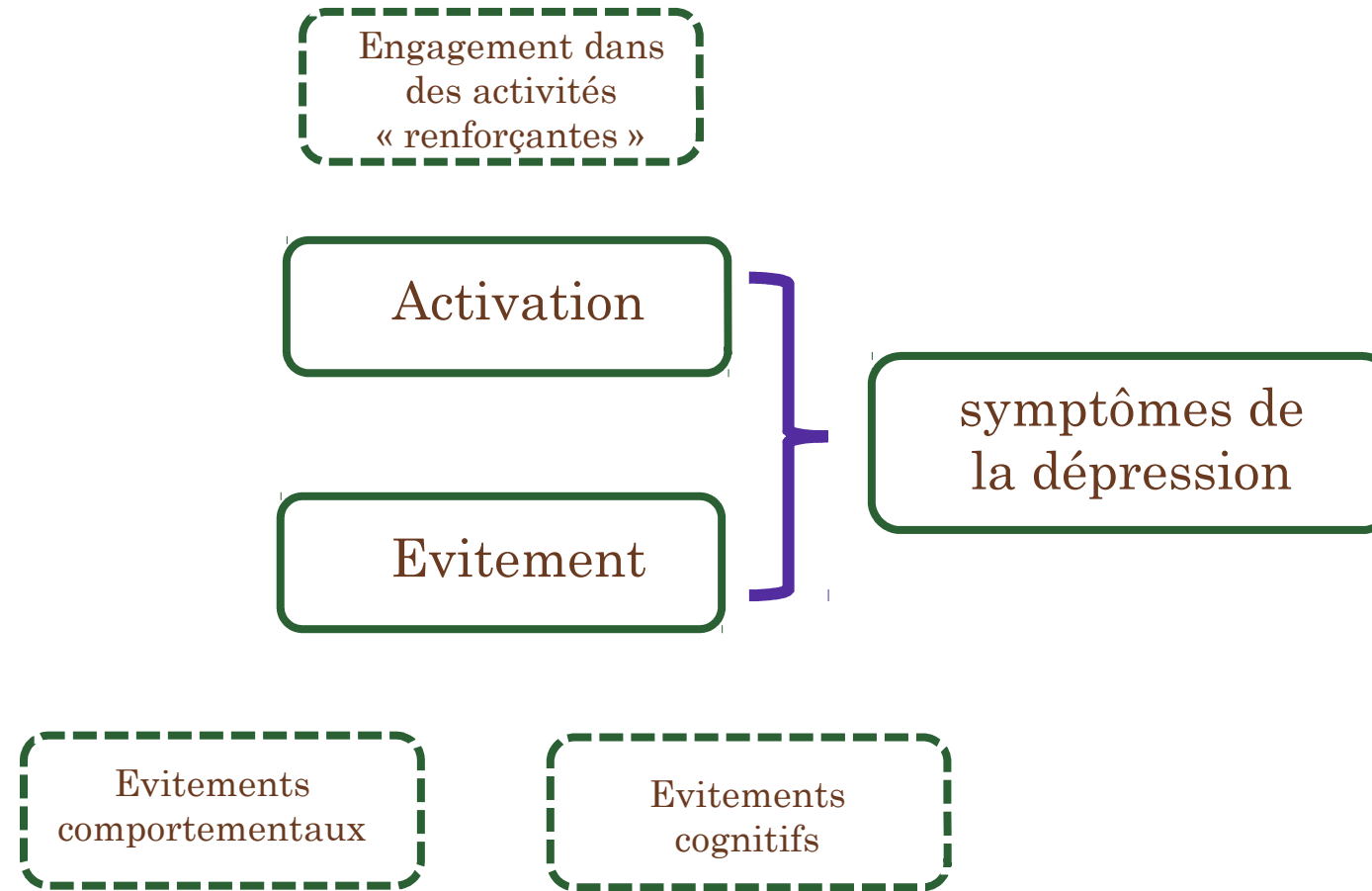
# Le modèle comportemental de la dépression



# Le traitement par Activation Comportementale



# Le modèle comportemental de la dépression





Available online at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

**ScienceDirect**

*Comprehensive Psychiatry* 56 (2015) 252–257

---

COMPREHENSIVE  
PSYCHIATRY

---

[www.elsevier.com/locate/comppsy](http://www.elsevier.com/locate/comppsy)

## Psychometric properties of the French translation of the Behavioral Activation for Depression Scale–Short Form (BADS-SF) in non-clinical adults

Aurélie Wagener<sup>a,\*</sup>, Martial Van der Linden<sup>b,c</sup>, Sylvie Blairy<sup>a</sup>

<sup>a</sup>*Behavioral and Cognitive Clinical Psychology Unit, University of Liège, Liège, Belgium*

<sup>b</sup>*Cognitive Psychopathology and Neuropsychology Unit, University of Geneva, Geneva, Switzerland*

<sup>c</sup>*Cognitive Psychopathology Unit, University of Liège, Liège, Belgium*

# Echelle d'Activation Comportementale version courte (BADS-SF)

## Activation

« Je suis content(e) de la quantité et du genre de choses que j'ai accomplies »

« J'ai fait des choses qui étaient agréables »

## Evitements

« il y a des choses que je devais faire et que je n'ai pas faites »

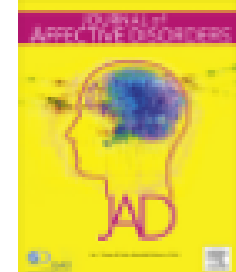
« J'ai passé beaucoup de temps à ressasser mes problèmes »



Contents lists available at ScienceDirect

## Journal of Affective Disorders

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/jad](http://www.elsevier.com/locate/jad)



### Research paper

## Depressive symptomatology and the influence of the behavioral avoidance and activation: A gender-specific investigation

Aurélie Wagener<sup>a,\*</sup>, Céline Baeyens<sup>b</sup>, Sylvie Blairy<sup>a</sup>

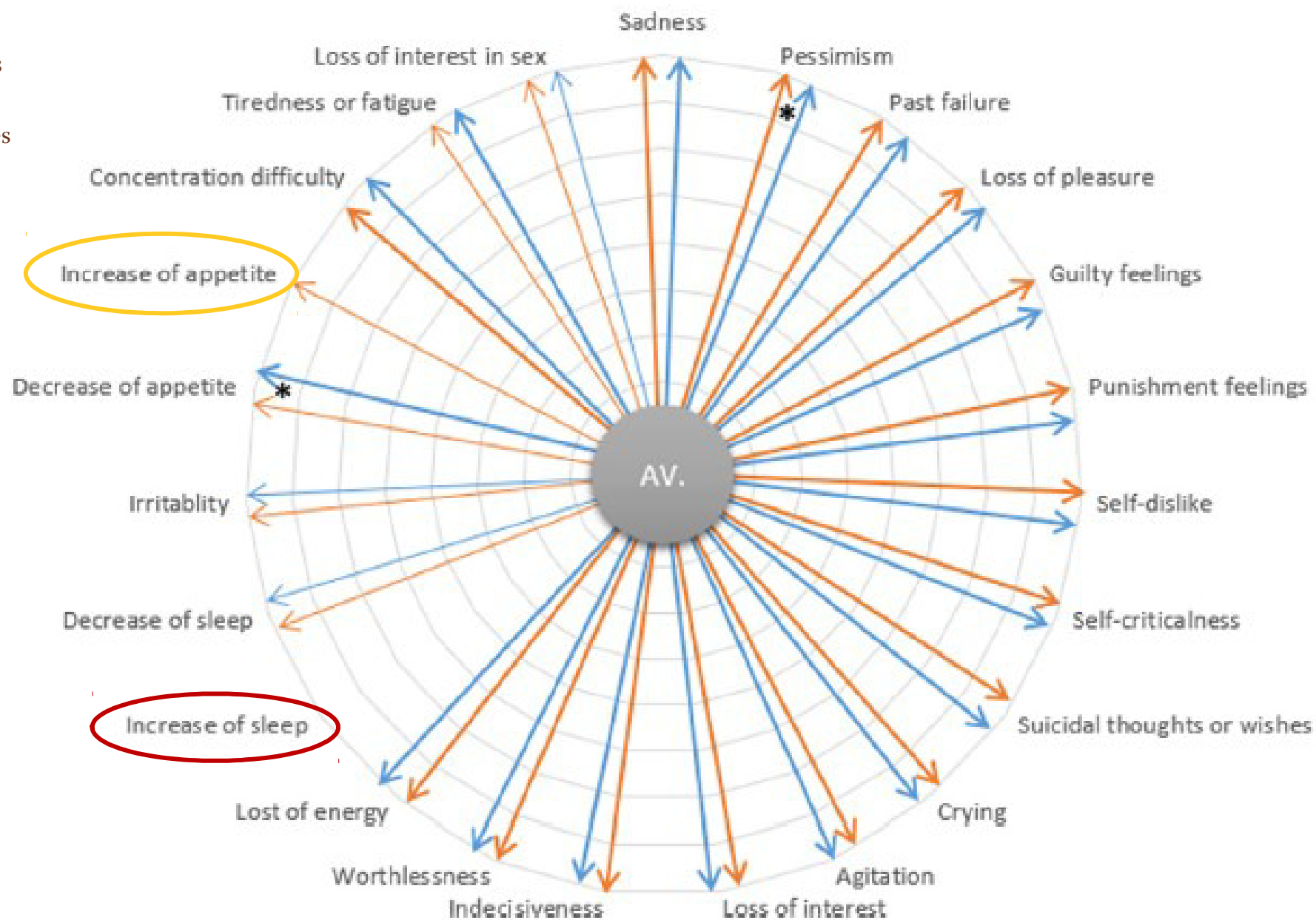
<sup>a</sup> University of Liege, Belgium

<sup>b</sup> University Grenoble Alpes, France

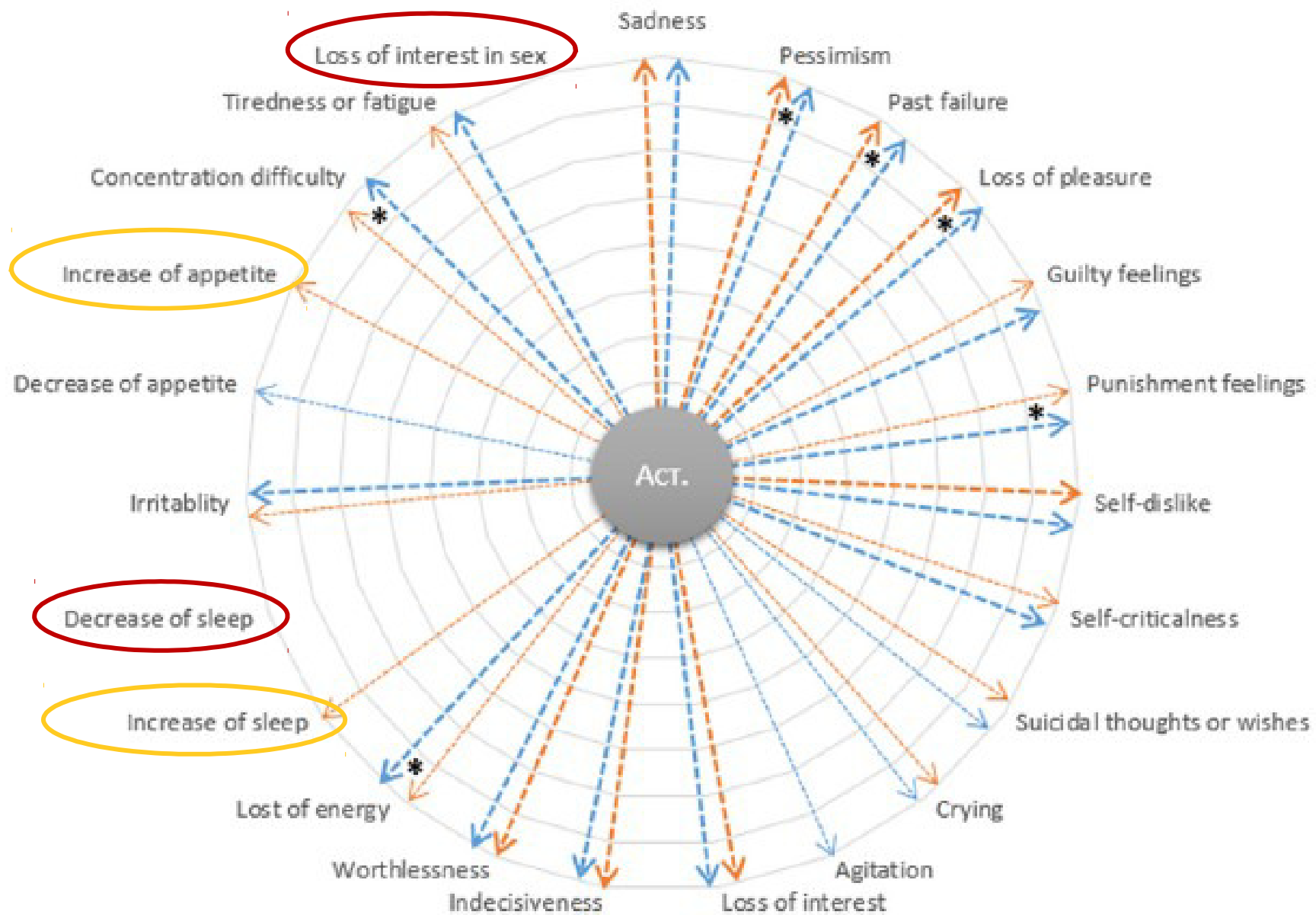




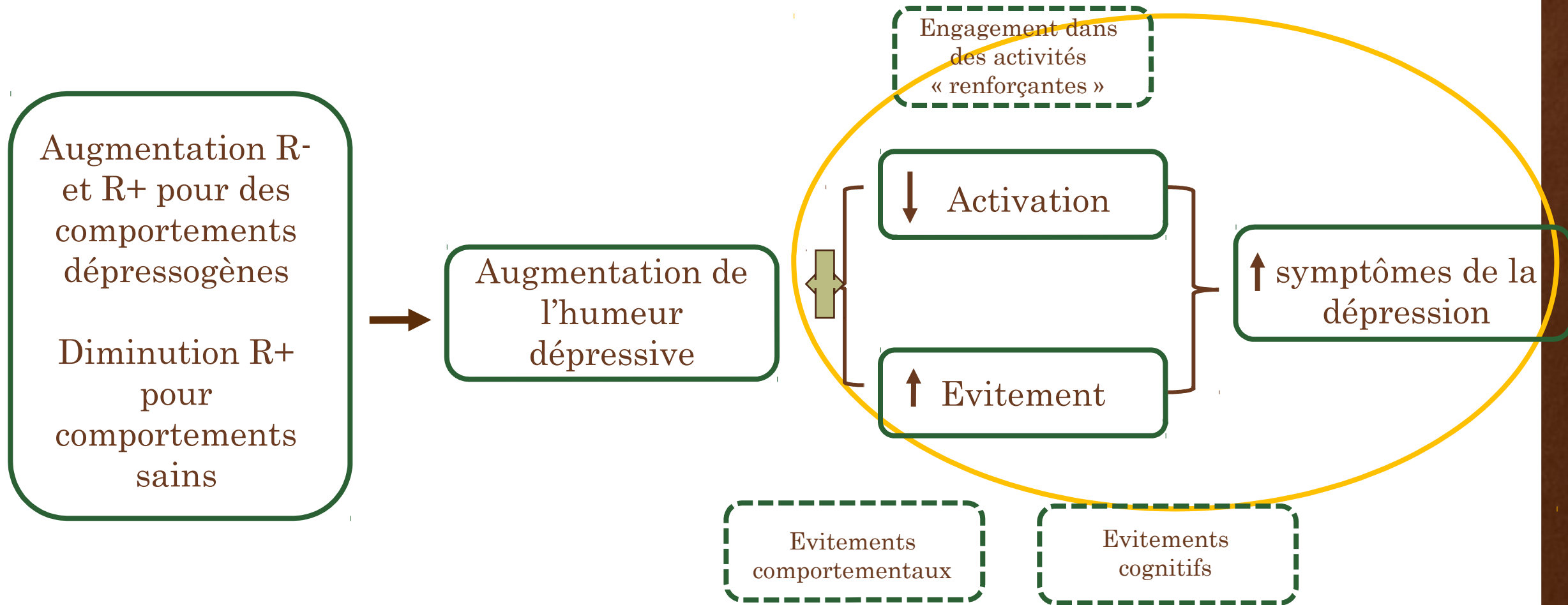
- Femmes
- Hommes



- Femmes
- Hommes



# Le modèle comportemental de la dépression



# Le modèle comportemental de la dépression

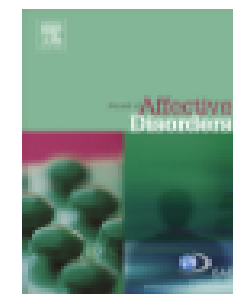
Journal of Affective Disorders 168 (2014) 472–475



Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Affective Disorders

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/jad](http://www.elsevier.com/locate/jad)



Brief report

## Behavioral characteristics of subthreshold depression



Koki Takagaki <sup>a,\*</sup>, Yasumasa Okamoto <sup>a</sup>, Ran Jinnin <sup>a,b</sup>, Asako Mori <sup>a</sup>, Yoshiko Nishiyama <sup>a</sup>,  
Takanao Yamamura <sup>a</sup>, Yoshitake Takebayashi <sup>c</sup>, Akiko Ogata <sup>d</sup>, Yuri Okamoto <sup>b</sup>,  
Yoshie Miyake <sup>b</sup>, Haruki Shimoda <sup>e</sup>, Norito Kawakami <sup>e</sup>, Shigeto Yamawaki <sup>a</sup>

<sup>a</sup> Department of Psychiatry and Neurosciences, Hiroshima University, 1-2-3 Kasumi, Minami-ku, Hiroshima 734-8551, Japan

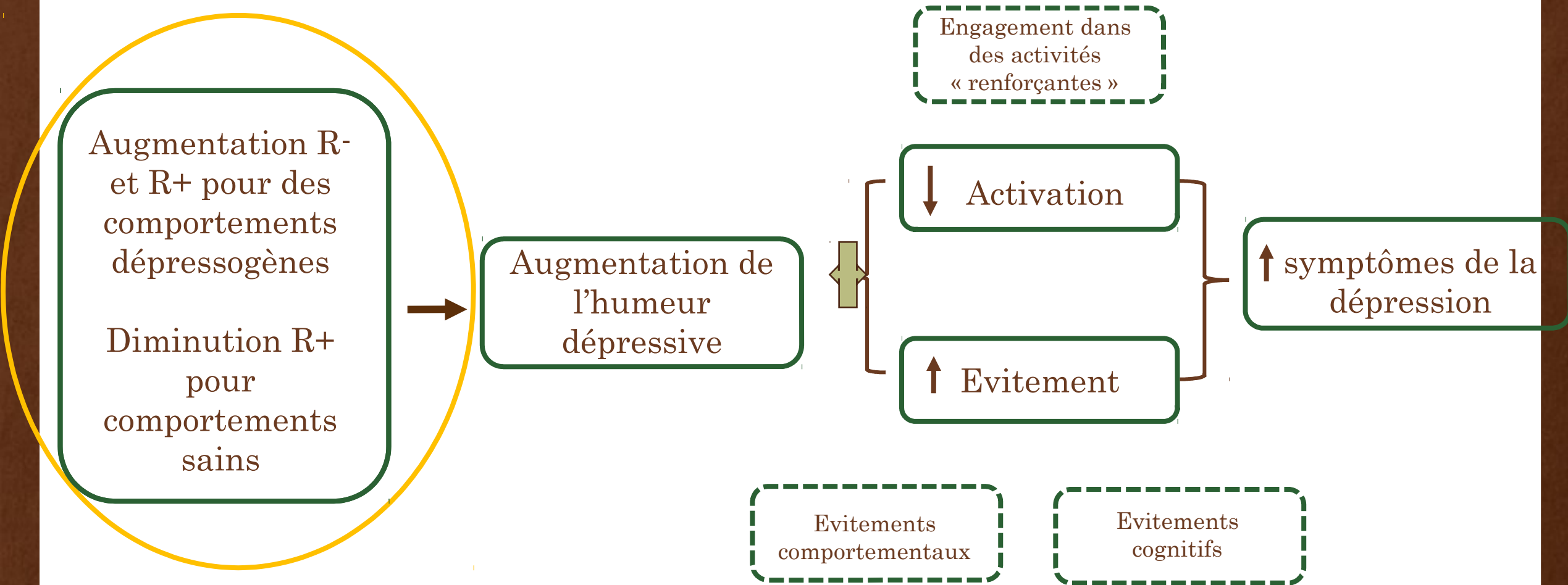
<sup>b</sup> Health Service Center, Hiroshima University, Japan

<sup>c</sup> Graduate school of Integrated Arts and Sciences, Hiroshima University, Japan

<sup>d</sup> Department of Psychology, Hiroshima University, Japan

<sup>e</sup> Department of Mental Health, The University of Tokyo, Japan

# Le modèle comportemental de la dépression



# Echelle d'observation de la satisfaction liée à l'environnement

	Absolument pas d'accord	Pas d'accord	D'accord	Absolument d'accord
1. De nombreuses activités de ma vie sont plaisantes.				
2. J'ai pris conscience que de nombreuses expériences me rendent malheureux/-se*.				
3. De manière générale, je suis satisfait(e) de la manière dont je passe mon temps.				
4. Il est facile pour moi d'éprouver du plaisir dans la vie.				
5. Les autres semblent avoir des vies plus épanouies*.				
6. Les activités qui étaient autrefois amusantes ne sont plus agréables*.				
7. J'aimerais trouver des hobbies qui me procurent un sentiment de plaisir*.				
8. Je suis satisfait(e) de mes réalisations.				
9. Ma vie est ennuyeuse*.				
10. Les activités auxquelles je participe ont généralement des conséquences positives.				

# Indice de Probabilité de satisfaction

	Absolument pas d'accord	Pas d'accord	D'accord	Absolument d'accord
1. J'ai beaucoup de centres d'intérêt qui me procurent du plaisir.				
2. J'exploite au maximum les opportunités qui se présentent à moi.				
3. Mon comportement a souvent des conséquences négatives*.				
4. Je me fais facilement des amis.				
5. Il existe de nombreuses activités que je trouve satisfaisantes.				
6. Je me considère comme une personne dotée de nombreuses compétences.				
7. Il se passe des choses qui me font me sentir impuissant(e) ou inadapté(e)*.				

Facteur 1: La probabilité de satisfaction

Facteur 2: Les supprimeurs environnementaux



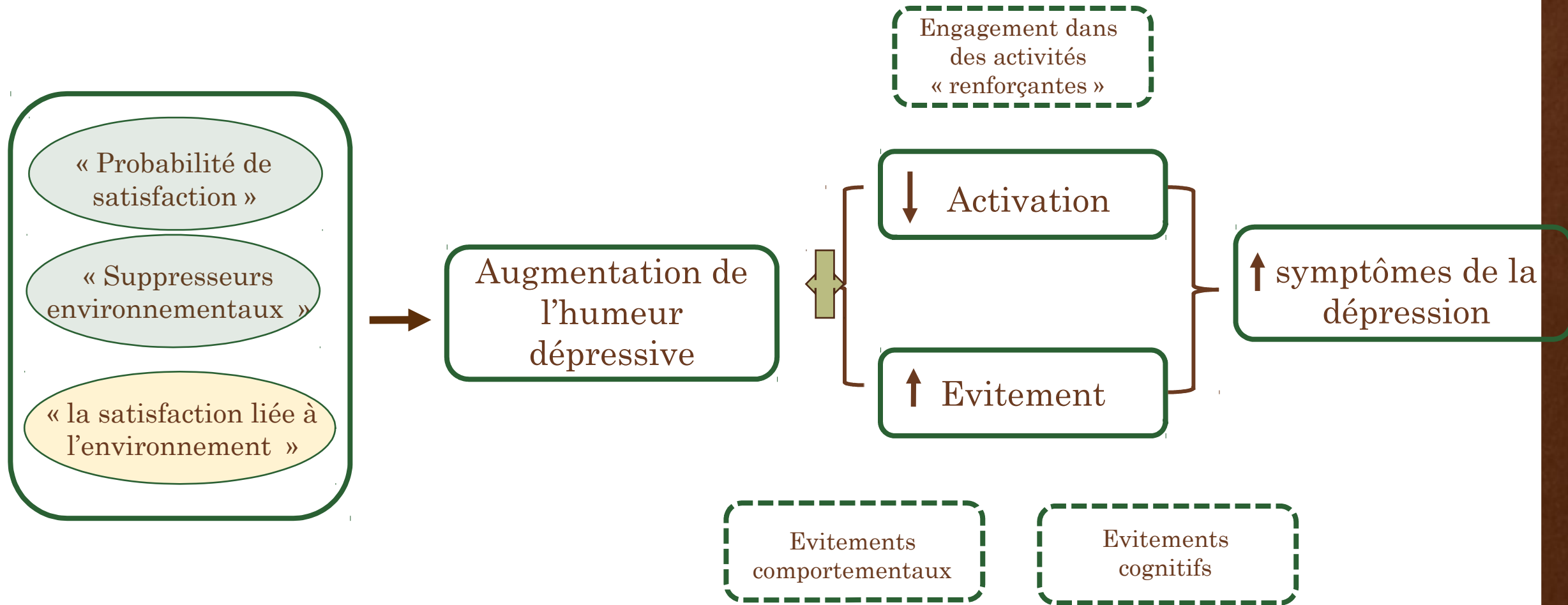
## RESEARCH ARTICLE

# Validation and Psychometric Properties of the French Versions of the Environmental Reward Observation Scale and of the Reward Probability Index

Aurélie Wagener\* and Sylvie Blairy\*



# Le modèle comportemental de la dépression



J Psychopathol Behav Assess (2017) 39:498–505

DOI 10.1007/s10862-017-9600-3



CrossMark

---

## **Unpacking Response Contingent Positive Reinforcement: Reward Probability, but Not Environmental Suppressors, Prospectively Predicts Depressive Symptoms via Behavioral Activation**

Ryan M. Hill<sup>1</sup> · Victor Buitron<sup>2</sup> · Jeremy W. Pettit<sup>2</sup>

Démarrage de l'étude

Probabilité de  
renforcement

Temps 1

Suppresseur  
environnementaux

Temps 1

Symptômes  
dépressifs

Temps 1

4 mois

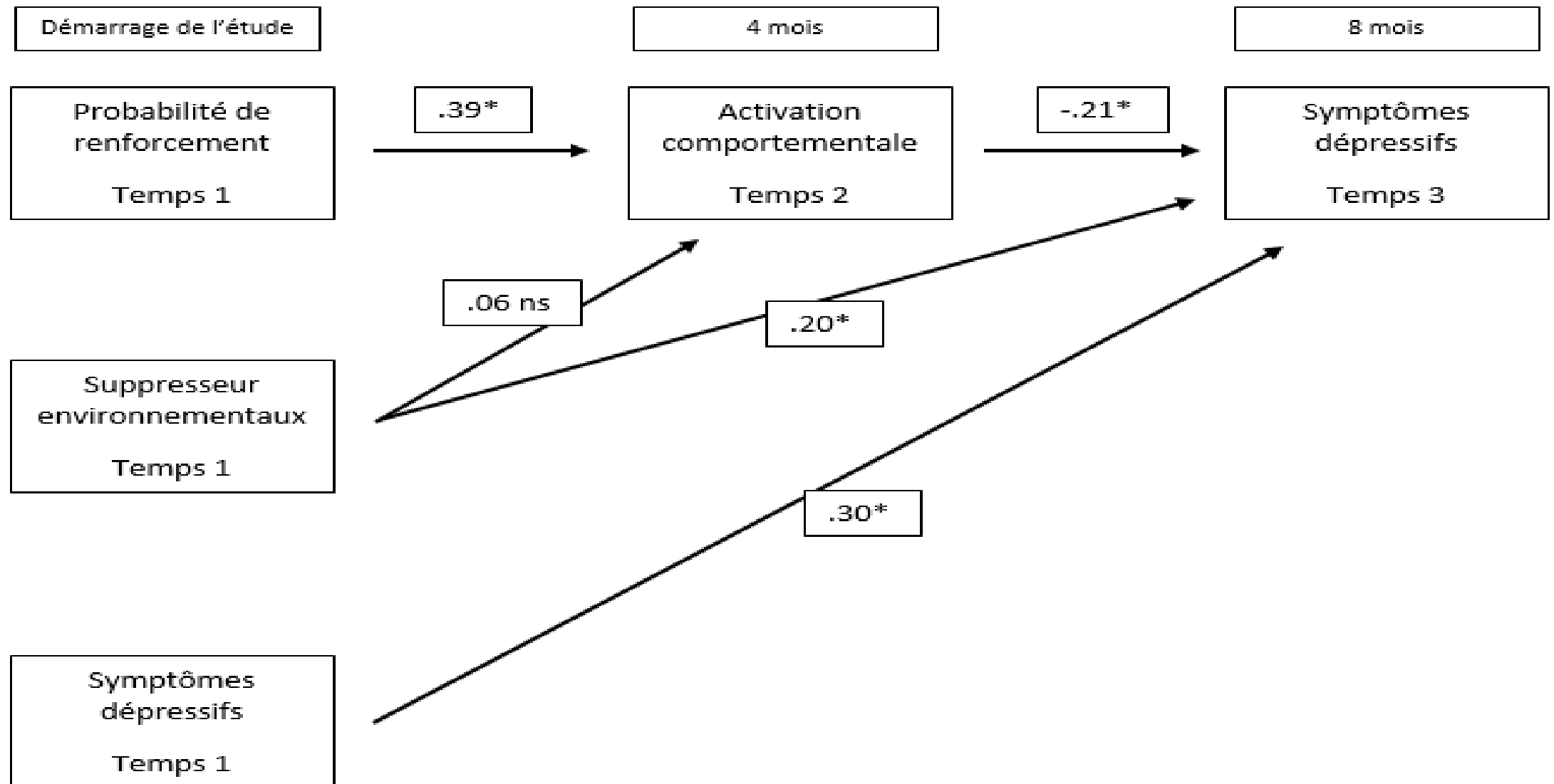
Activation  
comportementale

Temps 2

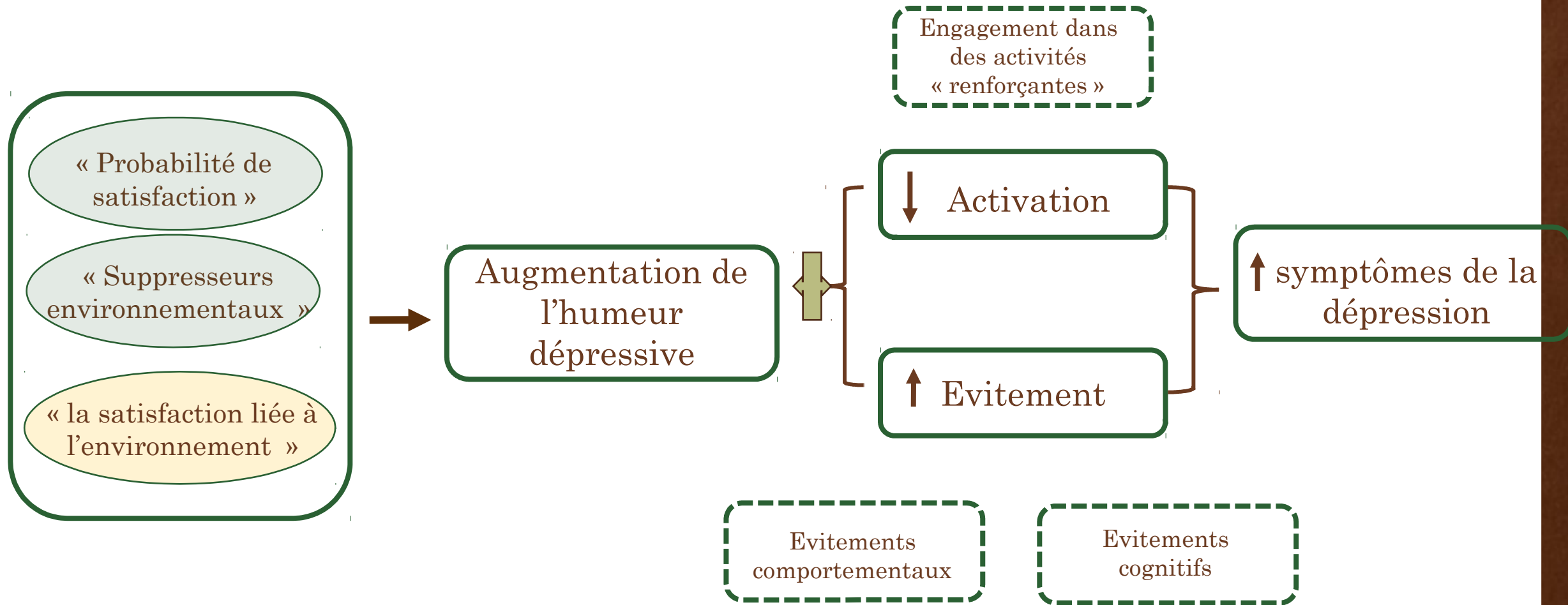
8 mois

Symptômes  
dépressifs

Temps 3



# Le modèle comportemental de la dépression



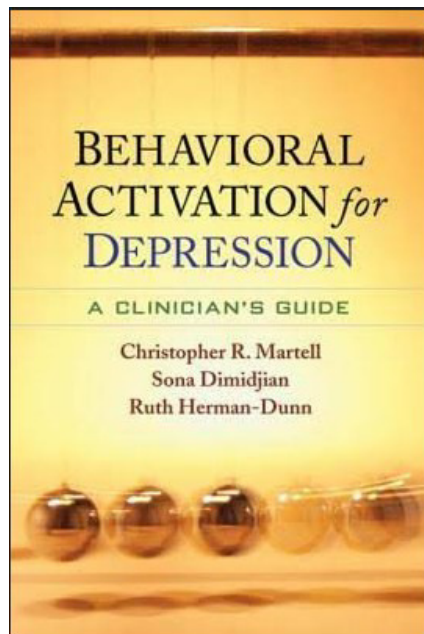
# L'activation comportementale comme traitement

## Deux principes de base

1. Augmenter l'engagement dans des activités associées à un sentiment de plaisir et/ou de maîtrise de la tâche à accomplir.
2. Diminuer l'engagement dans des comportements qui maintiennent les affects négatifs ou qui en augmentent les risques.

# Les programmes thérapeutiques

**MARTELL, DIMIDJIAN, HERMAN-DUNN (2010) - programme BA**



**LEJUEZ, HOPKO et HOPKO (2010)  
programme BATD-R**

**Ten Year Revision of the Brief Behavioral Activation Treatment  
for Depression (BATD):**

**Revised Treatment Manual (BATD-R)**

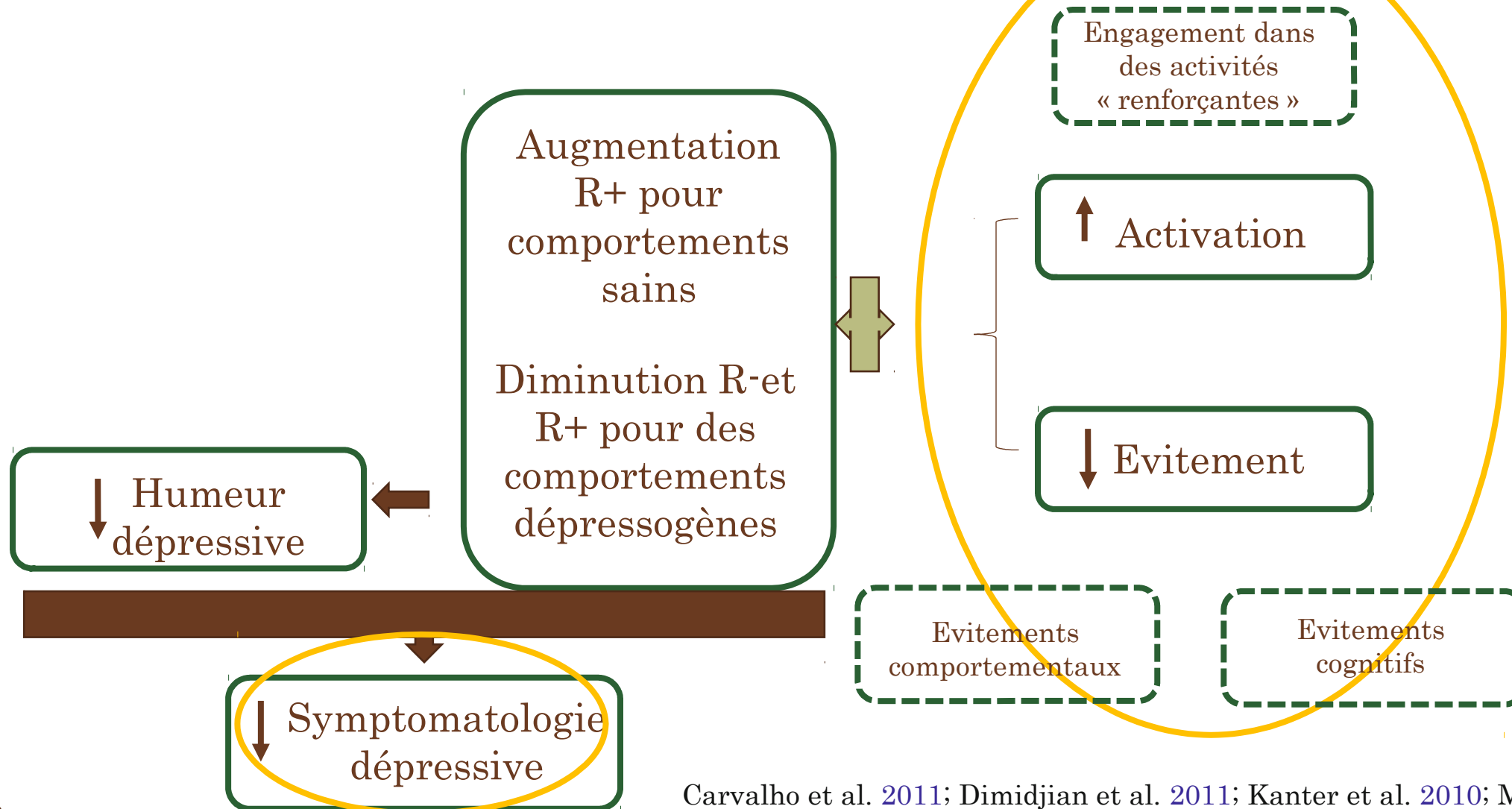
**C.W. Lejuez**

- ***Center for Addictions, Personality, and Emotion Research,  
Université du Maryland***

• **Derek R. Hopko**

- ***Université du Tennessee***

# Le traitement par Activation Comportementale





## Les outils du traitement

- Self-monitoring des activités quotidiennes
- La planification d'activités plaisantes et/ou dirigées vers un but
- Le travail sur les valeurs et les domaines de vie importants

# Un regard sur les effets des interventions

---

SYMPTOMATOLOGIE DEPRESSIVE ET ENGAGEMENT DANS L'ACTIVITÉ

Méta-analyse		Résultat principal
Auteur	Nombre d'études et de sujets comparés	
Ekers et al., 2014 [28]	20 études	L'AC a une efficacité supérieure à la condition LA en post-traitement avec une taille d'effet $d = -0,87$ (IC95 % : $-1,10$ à $-0,64$ ), $p < 5 \times 10^{-4}$
	6 études	L'AC a une efficacité supérieure à la condition TU en post-traitement avec une taille d'effet $d = -0,78$ (IC95 % : $-1,13$ à $-0,43$ ), $p < 5 \times 10^{-4}$
	6 études	L'AC a une efficacité supérieure à la condition PB en post-traitement avec une taille d'effet $d = -0,34$ (IC95 % : $-0,64$ à $-0,05$ ), $p < 0,05$
	4 études, 283 sujets	L'AC a une efficacité supérieure à la condition AD en post-traitement avec une taille d'effet $d = -0,42$ (IC95 % : $-0,83$ à $-0,00$ ), $p < 0,05$
Mazzucchelli et al., 2009 [51]	16 études, 453 sujets	L'AC a une efficacité supérieure à la condition contrôle (PB/LA) en post-traitement avec une taille d'effet $g = 0,87$ (IC95 % : $0,58$ à $0,97$ ), $p < 0,01$
	15 études, 536 sujets	L'AC a une efficacité comparable mais non statistiquement significative à la TC/TCC en post-traitement avec une taille d'effet $g = -0,01$ (IC95 % : $-0,17$ à $0,16$ ), $p > 0,05$
	17 études, 533 sujets	L'AC a une efficacité supérieure à la PD/PS/RP en post-traitement avec une taille d'effet $g = 0,33$ (IC95 % : $0,16$ à $0,49$ ), $p > 0,001$
Ekers et al., 2008 [52]	3 études, 166 sujets	L'AC a une efficacité supérieure à la IP/PD en post-traitement avec une taille d'effet SMD $= -0,56$ (IC95 % : $-1,0$ à $-0,12$ ), $p = 0,01$
	2 études, 45 sujets	L'AC a une efficacité supérieure à la PS en post-traitement avec une taille d'effet SMD $= -0,75$ (IC95 % : $-1,37$ à $-0,14$ ), $p = 0,02$
	12 études, 476 sujets	L'AC a une efficacité équivalente mais non statistiquement significative à la TCC en post-traitement avec une taille d'effet SMD $= -0,08$ (IC95 % : $-0,14$ à $0,30$ ), $p > 0,05$
Cuijpers et al., 2008 [53]	10 études, 239 sujets	L'AC a une efficacité supérieure mais non statistiquement significative à la condition contrôle (PB, LA) en post-traitement avec une taille d'effet $d = 0,87$ (IC95 % : $0,60$ à $1,15$ ), $p > 0,05$
	4 études	L'AC a une efficacité comparable mais non statistiquement significative à la TC à 1-3 mois post-traitement avec une taille d'effet $d = 0,02$ (IC95 % : $-0,47$ à $0,51$ ), $p > 0,05$

# Les effets des interventions

Le niveau d'activation comportementale (e.g., Weinstock et al., 2011; Nasrin et al., 2017)

Les évitements comportementaux et cognitifs (e.g., Folke et al., 2014 ; Chen et al., 2013)

Le fonctionnement général et la qualité de vie (e.g., Hellerstein, et al, 2015; Chen et al., 2013)

Les symptômes de deuil compliqué et de stress post-traumatique (Papa et al., 2013)

La consommation de drogues (jours d'abstinence ; Daughters et al., 2018)

# L'efficacité des interventions

Interventions sous format individuel = interventions sous format groupe = Self-help

Novice = Expert

Nombre moyen de session = 8

# L'efficacité des interventions

Niveau de complexité du traitement

Acceptabilité du traitement  
(nombre d'abandons)

Behavioural therapies versus other psychological therapies for depression (Review)

Shinohara K, Honyashiki M, Imai H, Hunot V, Caldwell DM, Davies P, Moore THM, Furukawa TA, Churchill R



This is a reprint of a Cochrane review, prepared and maintained by The Cochrane Collaboration and published in *The Cochrane Library* 2013, Issue 10

<http://www.thecochranelibrary.com>

Shinohara et al. (2013)

# L'efficacité des interventions

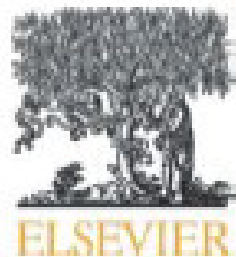
Souvent des auto-évaluations (conscience du processus, attentes, croyances, désirabilité sociale)

Nécessité d'utiliser des mesures objectives (non-subjectives) des effets



# Les effets des interventions

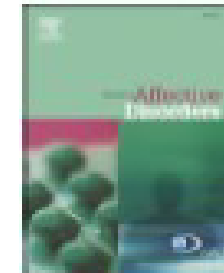
Journal of Affective Disorders 126 (2010) 236–244



Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Affective Disorders

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/jad](http://www.elsevier.com/locate/jad)



## Research report

### The effects of Brief Behavioral Activation Therapy for Depression on cognitive control in affective contexts: An fMRI investigation

Gabriel S. Dichter<sup>a,b,c,d,\*</sup>, Jennifer N. Felder<sup>b</sup>, Moria J. Smoski<sup>d</sup>

<sup>a</sup> Department of Psychiatry, University of North Carolina at Chapel Hill School of Medicine, CB# 7160, Chapel Hill, NC 27599-7160, United States

<sup>b</sup> Carolina Institute for Developmental Disabilities, University of North Carolina at Chapel Hill School of Medicine, CB# 3366, 101 Manning Drive, Chapel Hill, NC 27599-7160, United States

<sup>c</sup> Duke-UNC Brain Imaging and Analysis Center, Duke University Medical Center, Durham, NC 27710, United States

<sup>d</sup> Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, Duke University Medical Center, Box 3026, Durham NC 27710, United States



# Les effets de l'intervention

Journal of Affective Disorders 189 (2016) 254–262



Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Affective Disorders

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/jad](http://www.elsevier.com/locate/jad)



Research report

Behavioral activation can normalize neural hypoactivation in subthreshold depression during a monetary incentive delay task

Asako Mori, Yasumasa Okamoto\*, Go Okada, Koki Takagaki, Ran Jinnin, Masahiro Takamura, Makoto Kobayakawa, Shigeto Yamawaki

*Department of Psychiatry and Neurosciences, Graduate School of Biomedical and Health Sciences, Hiroshima University, Hiroshima, Japan*



# Les effets de l'intervention

**Volume 45, Issue 1** January 2017 , pp. 58-72

## Effects of Brief Behavioural Activation on Approach and Avoidance Tendencies in Acute Depression: Preliminary Findings

Farjana Nasrin <sup>(a1)</sup>, Katharine Rimes <sup>(a1)</sup>, Andrea Reinecke <sup>(a2)</sup>, Mike Rinck <sup>(a3)</sup> ... 

<https://doi.org/10.1017/S1352465816000394> Published online: 03 October 2016

---

**In Behavioural and Cognitive Psychotherapy**

# Les effets de l'intervention

Des résultats qui soutiennent le modèle même avec des mesures  
« indirectes »

Quel est l'ingrédient actif du traitement?


# Le self-monitoring

---

SYMPTOMATOLOGIE DEPRESSIVE ET ENGAGEMENT DANS L'ACTIVITÉ

# Les outils du self-monitoring

Date: \_\_\_\_\_

Heure	Activité	Plaisir (0-10)	Maîtrise (0-10)
5h-6h			
6h-7h			
7h-8h			
8h-9h			
9h-10h			
10h-11h			
11h-12h			
12h-13h			
13h-14h			



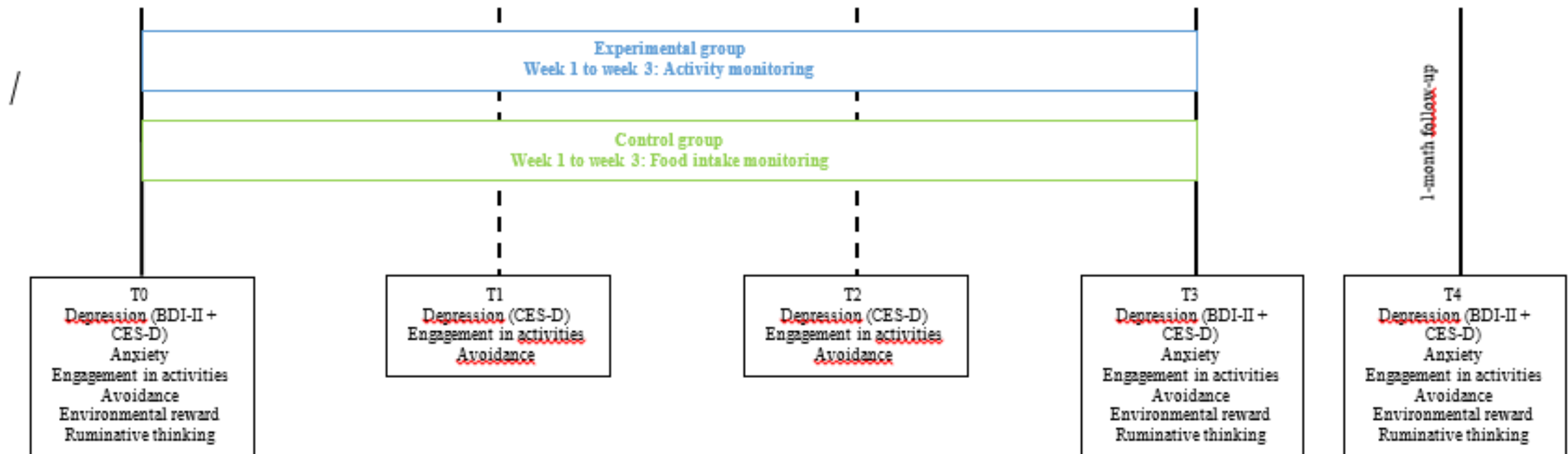
## Quels sont les effets attendus du self-monitoring ?

“Réactivité au self-monitoring”

Amélioration de la conscience émotionnelle

# Self-monitoring des activités versus self-monitoring de la prise de nourriture

*Figure 1.* Experimental design.



Wagener, A., & Blairy, S. Is daily activity monitoring beneficial for depressed patients? A comparative study (in prep)

# Self-monitoring des activités versus self-monitoring de la prise de nourriture

## Résultats après 3 semaines de self-monitoring

Des changements des niveaux de dépression et d'anxiété ?

Un effet du facteur TEMPS sur la dépression

Aucun effet sur l'anxiété



# Self-monitoring des activités versus self-monitoring de la prise de nourriture

## Résultats après 3 semaines de self-monitoring

Des changements dans l'engagement et les évitements ?

Un effet du facteur TEMPS sur l'évitement

Aucun effet sur l'engagement dans les activités

# Self-monitoring des activités versus self-monitoring de la prise de nourriture

## Résultats après 3 semaines de self-monitoring

Des changements de la probabilité de satisfaction ?

Un effet du facteur TEMPS sur la probabilité de satisfaction

# Self-monitoring des activités versus self-monitoring de la prise de nourriture

## Résultats après 3 semaines de self-monitoring

Des changements concernant la rumination mentale ?

Aucun effet sur “brooding” (broyer des idées noires)

Une interaction TEMPS x GROUPE pour réflexion

# Self-monitoring des activités versus self-monitoring de la prise de nourriture

## Résultats après 3 semaines de self-monitoring

Des changements dans les évaluations quotidiennes?

*Plaisir, importance, maîtrise*

Un effet du facteur TEMPS sur plaisir et maîtrise

Aucun effet sur l'importance

# Self-monitoring des activités versus self-monitoring de la prise de nourriture

## Résultats du follow-up (après un mois)

8 patients dans chaque condition

Tous les effets pre-post sont maintenus à un mois.

# Change in Daily Life Behaviors and Depression: Within-Person and Between-Person Associations

Evelien Snippe

Maastricht University and University of Groningen

Claudia J. P. Simons

Maastricht University and GGzE, Institute of Mental Health  
Care Eindhoven and De Kempen

Jessica A. Hartmann

University of Melbourne

Claudia Menne-Lothmann

Maastricht University

Ingrid Kramer

Maastricht University and GGzE, Institute of Mental Health  
Care Eindhoven and De Kempen

Sanne H. Booij

University of Groningen

Wolfgang Viechtbauer, Philippe Delespaul, and

Inez Myin-Germeys

Maastricht University

Marieke Wichers

Maastricht University and University of Groningen

**Activités physiques**

**Activités sédentaires**

**Activités sociales**

**Activités divertissement**



**Les symptômes de  
dépression**

Durant 6 semaines

---

Groupe expérimental

---

Groupe pseudo  
expérimental

---

Groupe contrôle

---

**--Application de la procédure ESM ---**

**TAU**

Self-monitoring 3 fois/sem.

10 f / j toutes les 90 minutes (entre 7h30 et 22h30)

SCL-90 (sous-échelle dépression) fin de journée

---

Feedback personnalisé sur  
les changements affects,  
comportements et leurs  
relations

---

**HDRS interview**



# Le contenu du self-monitoring

**Activités physiques**

Depuis le dernier beep, j'ai été engagé(e) dans une activité physique  
(Pas du tout) 0\_\_\_\_1\_\_\_\_2\_\_\_\_3\_\_\_\_4\_\_\_\_5\_\_\_\_6\_\_\_\_7 (beaucoup)

**Activités sédentaires (rien/repos)    oui/non**

**Activités sociales (parler / être seul)    oui/non**

**Activités divertissement (activité passive / activité active)    oui/non**

## Résultats (différences pre-post intervention) Groupes expérimentaux vs. groupe contrôle

### Augmentation plus élevée par rapport au groupe contrôle

Activités sociales (parler)

### Diminution plus importante par rapport au groupe contrôle

Activités sédentaires (rien/repos)

Activités sociales (être seul)

### Pas de différence avec le groupe contrôle

Activités physiques

Activités divertissement (activité passive / activité active)

## Résultats (différences pre-post intervention) Groupes expérimentaux vs. groupe contrôle

---

Groupe expérimental

Groupe pseudo  
expérimental

Groupe contrôle

---

Amélioration des symptômes dépressifs  
(HDRS) après les 6 semaines d'intervention

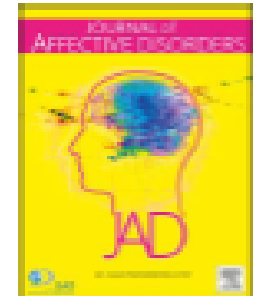
Associés avec des changements de  
comportements.



Contents lists available at ScienceDirect

## Journal of Affective Disorders

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/jad](http://www.elsevier.com/locate/jad)



### Research paper

# Engagement in mobile phone app for self-monitoring of emotional wellbeing predicts changes in mental health: MoodPrism

David Bakker<sup>a,\*</sup>, Nikki Rickard<sup>a,b</sup>

<sup>a</sup> Monash Institute of Cognitive and Clinical Neurosciences and School of Psychological Sciences, Monash University, Australia

<sup>b</sup> Centre for Positive Psychology, University of Melbourne, Australia



Est-ce que le self-monitoring exerce un effet sur les symptômes de la dépression ?

Il pourrait avoir un effet bénéfique sur l'humeur et l'engagement dans des activités.

Plaisir - maîtrise ou d'autres dimensions?

A quelle fréquence?

# La planification d'activités « renforçantes »

---

SYMPTOMATOLOGIE DEPRESSIVE ET ENGAGEMENT DANS L'ACTIVITÉ

# Activités plaisantes et dépression

*Journal of Abnormal Psychology*  
1986, Vol. 95, No. 4, 375-377

Copyright 1986 by the American Psychological Association, Inc.  
0021-843X/86/\$00.75

## Relations Between the Pleasant Events Schedule, Depression, and Other Aspects of Psychopathology

Theo K. Bouman and Frans Luteijn  
University of Groningen, Groningen, The Netherlands

# Activités plaisantes et dépression

*Journal of Abnormal Psychology*  
1975, Vol. 84, No. 6, 718-721

## Depression, Activity, and Evaluation of Reinforcement

Constance L. Hammen and David R. Glass, Jr.  
*University of California, Los Angeles*



# L'apport de la psychologie positive

Cogn Ther Res (2017) 41:417–433  
DOI 10.1007/s10608-016-9778-9



---

ORIGINAL ARTICLE

## **A Comparative Study on the Efficacy of a Positive Psychology Intervention and a Cognitive Behavioral Therapy for Clinical Depression**

Covadonga Chaves<sup>1</sup> · Irene Lopez-Gomez<sup>1</sup> · Gonzalo Hervás<sup>1</sup> · Carmelo Vazquez<sup>1</sup>

**Table 1** Positive interventions included in this packaged treatment

Module	Description of the session	Previous empirically-validated studies	Well-being dimension
1	Objectives, expectations and attitudes on treatment What is depression? Rationale for treatment from a positive psychology perspective	Based on Keyes (2007), Seligman et al. (2006), Gilbert (2012), among others	
2	Positive emotions: identify and name positive emotions and learn to promote them	Seligman et al. (2006)	Hedonic
3	Savoring to amplify the intensity and duration of positive emotions Emotion regulation through mindfulness attitudes	Bryant (1989) Kabat-Zinn (1990)	Hedonic
4	Gratitude. Counting one's blessings. Optimism. Best positive self	Emmons and McCullough (2003) King (2001), Seligman et al. (2006)	Hedonic
5	Positive relationships Kindness. Counting kindnesses	Lyubomirsky et al. (2005), Boehm and Lyubomirsky (2009)	Eudaimonic: Positive relationships
6	Self-compassion	Gilbert (2012)	Eudaimonic: Self-acceptance
7	Personal strengths. Complete VIA-IS and using one's signature strengths	Seligman et al. (2005)	Eudaimonic: Autonomy; self-acceptance
8	Sense of living. Obituary/Biography Goal Setting	Seligman et al. (2005) MacLeod et al. (2008), Sheldon et al. (2002)	Eudaimonic: purpose in life, personal growth
9	Resilience	Based on Folkman and Moskowitz (2000)	Eudaimonic: environmental mastery
10	Relapse prevention	Following same rationale as CBT	

*VIA-IS* VIA Inventory of Strengths (Peterson and Park 2009), *CBT* cognitive-behavioral therapy

	Pre-treatment		Post-treatment	
	CBT M (SD)	PPI M (SD)	CBT M (SD)	PPI M (SD)
<i>Clinical measures</i>				
BDI-II	35.84 (10.37)	34.35 (10.26)	22.42 (14.01)	23.43 (12.39)
BAI	32.04 (13.24)	29.04 (13.07)	23.23 (15.57)	22.04 (13.07)
ATQ-30	89.89 (26.69)	84.82 (26.16)	71.06 (28.77)	67.07 (24.01)
RRS	25.59 (5.61)	24.77 (6.00)	24.23 (6.27)	21.79 (5.89)
WBSI	38.24 (6.88)	39.82 (6.56)	37.69 (6.64)	38.08 (7.18)
PANAS-NA	26.76 (9.46)	25.44 (6.87)	20.84 (8.94)	20.36 (7.77)
Dampening, RPA	20.45 (4.65)	18.28 (4.97)	19.83 (5.23)	17.86 (4.10)
DERS	88.21 (19.59)	84.95 (19.62)	81.12 (21.09)	74.19 (19.31)
BIS	23.33 (2.94)	22.79 (3.50)	22.80 (3.18)	22.19 (3.73)
<i>Well-being measures</i>				
PHI	3.92 (1.65)	4.02 (1.63)	4.73 (2.18)	5.08 (1.82)
Self-acceptance, PWBS	10.91 (4.20)	10.72 (4.38)	12.13 (4.26)	13.11 (5.41)
Positive relationships, PWBS	18.13 (6.56)	18.89 (5.10)	19.08 (6.90)	20.32 (5.49)
Autonomy, PWBS	21.37 (6.78)	22.68 (6.09)	22.28 (6.21)	24.04 (6.13)
Environmental mastery, PWBS	16.96 (3.56)	16.53 (2.99)	17.22 (3.85)	17.55 (3.35)
Personal Growth, PWBS	13.48 (4.86)	13.64 (4.67)	14.57 (4.37)	15.62 (4.67)
Purpose in life, PWBS	15.70 (5.90)	14.32 (5.55)	16.61 (5.95)	16.37 (6.71)
SWLS	13.89 (6.46)	13.28 (6.11)	14.79 (5.67)	16.02 (7.22)
PANAS-PA	17.52 (5.24)	18.04 (5.53)	22.43 (9.77)	24.11 (9.20)
Emotion-focus, RPA	9.09 (3.24)	9.08 (2.79)	9.39 (3.50)	10.49 (3.62)
Self-focus, RPA	6.11 (2.56)	5.87 (2.05)	6.96 (3.34)	6.89 (3.05)
EOS	21.52 (7.74)	21.96 (7.44)	23.37 (9.30)	24.68 (7.73)
LOT-R	15.11 (3.94)	15.11 (4.45)	16.20 (5.27)	16.68 (4.69)
BAS	34.75 (7.05)	33.67 (6.05)	38.81 (7.96)	37.88 (5.46)



Received: 21 June 2016

Revised: 17 November 2016

Accepted: 21 November 2016

DOI: 10.1002/da.22593

**RESEARCH ARTICLE**



# Upregulating the positive affect system in anxiety and depression: Outcomes of a positive activity intervention

Charles T. Taylor, PhD<sup>1</sup> | Sonja Lyubomirsky, PhD<sup>2</sup> | Murray B. Stein, MD, MPH<sup>1</sup>

*Depress Anxiety* 2017;34:267–280

# L'apport de la psychologie positive

Propose un éventail d'exercices induisant des émotions positives

L'humeur dépressive

L'anxiété

Le bien-être psychologique

Les émotions positives / négatives

# L'apport de la psychologie positive

Behaviour Research and Therapy 48 (2010) 4–10



Contents lists available at ScienceDirect

Behaviour Research and Therapy

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/brat](http://www.elsevier.com/locate/brat)



Is manipulation of mood a critical component of cognitive bias modification procedures?

Helen Standage\*, Chris Ashwin, Elaine Fox

*University of Essex, Colchester, UK*

# L'apport de l'imagerie mentale positive

Cogn Ther Res (2017) 41:369–380

DOI 10.1007/s10608-016-9776-y

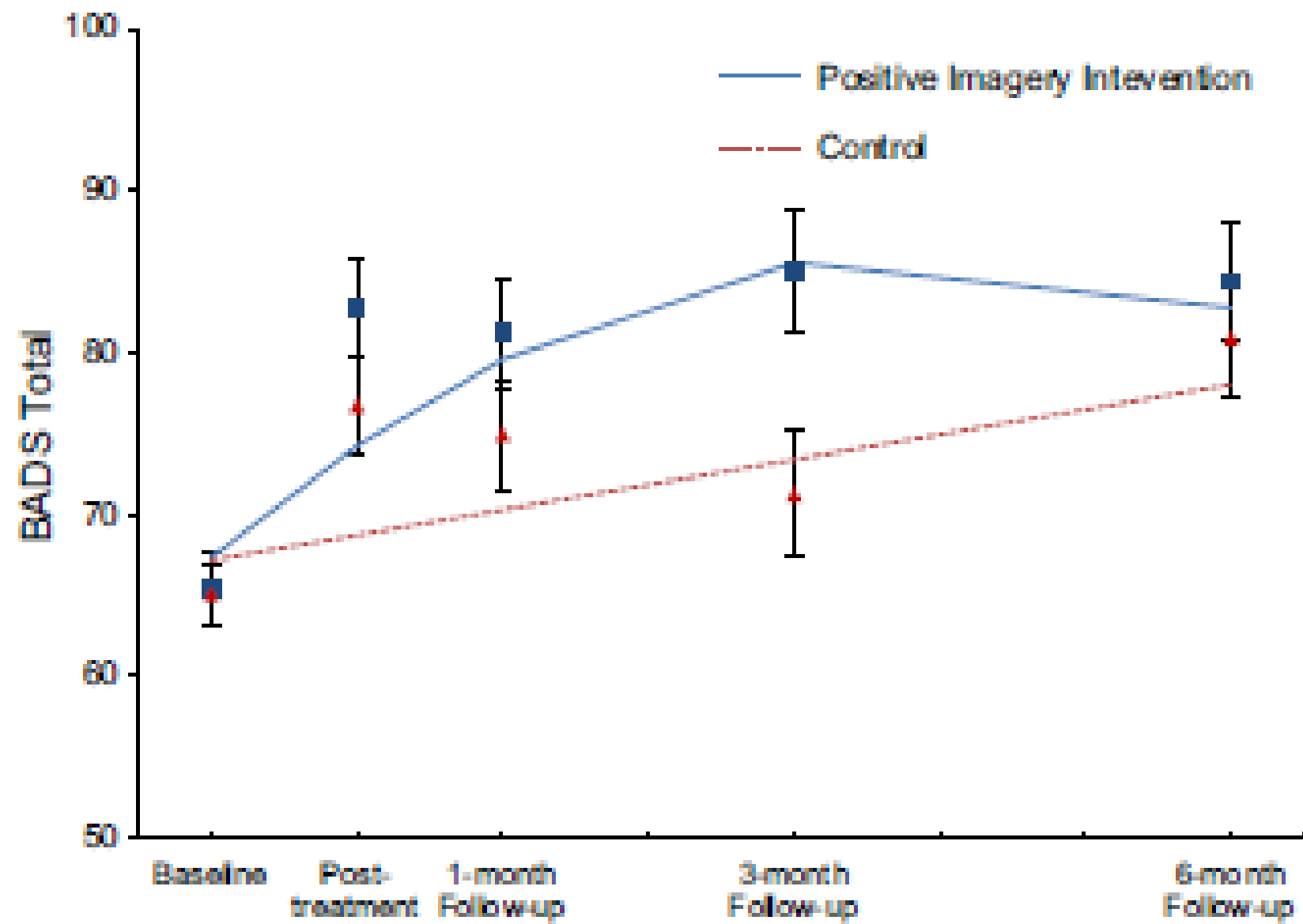


CrossMark

ORIGINAL ARTICLE

## Effects of Engaging in Repeated Mental Imagery of Future Positive Events on Behavioural Activation in Individuals with Major Depressive Disorder

Fritz Renner<sup>1</sup> · Julie L. Ji<sup>1</sup> · Arnaud Pictet<sup>2</sup> · Emily A. Holmes<sup>1,3</sup> ·  
Simon E. Blackwell<sup>1,4</sup>





# Activités dirigées vers un but et dépression

Journal of Affective Disorders 221 (2017) 192–197



Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Affective Disorders

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/jad](http://www.elsevier.com/locate/jad)



Research paper

## “Engage” therapy: Prediction of change of late-life major depression

George S. Alexopoulos<sup>a,\*</sup>, Robert O’Neil<sup>b</sup>, Samprit Banerjee<sup>a,b</sup>, Patrick J. Raue<sup>c</sup>,  
Lindsay W. Victoria<sup>a</sup>, Jennifer N. Bress<sup>a</sup>, Cristina Pollari<sup>a</sup>, Patricia A. Arean<sup>c</sup>

<sup>a</sup> Weill-Cornell Institute of Geriatric Psychiatry, United States

<sup>b</sup> Weill Cornell Medical College, Department of Healthcare Policy and Research, United States

<sup>c</sup> University of Washington, Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, United States



# Activités dirigées vers un but et dépression

## Participants

- 48 patients dépressifs
- Age moyen: 71 ans

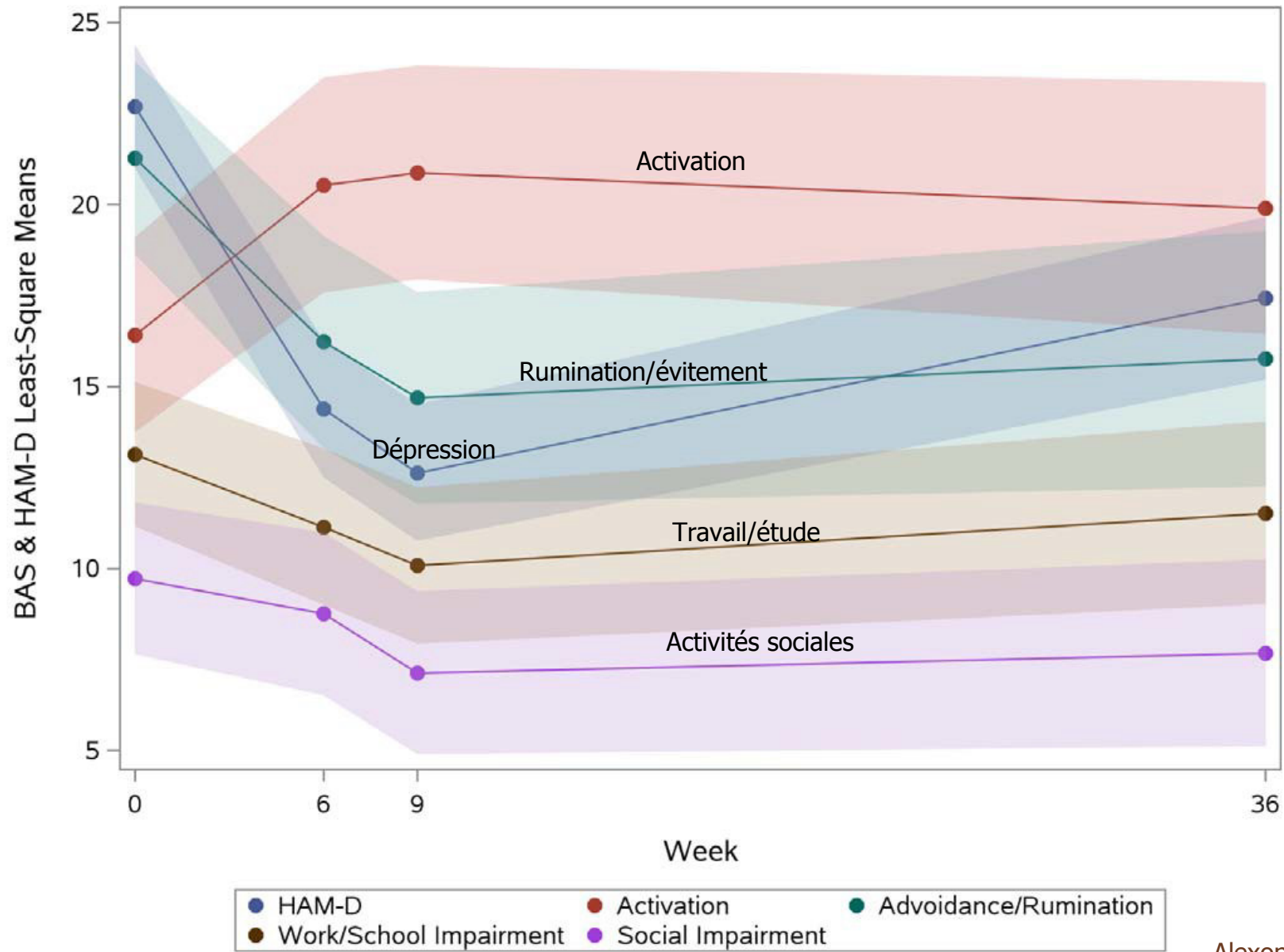
## Contenu de l'intervention (9 sessions de 40 -45 min)

- Planification et exposition à des activités sociales
- Planification et exposition à des activités physiques

# Activités dirigées vers un but et dépression

## Mesures

- Dépression: HAM-D
- BADS (version longue)
- Baseline, 6, 9 et 36 semaines.



# Activités dirigées vers un but et dépression

Est-ce que les changements sur les sous-échelles de l'activation comportementale sont associés aux changements de la sévérité de la dépression en même temps?

Ss échelle: Activation

1 déviation standard // 2,87 points HAM-D

Ss échelle: Evitement/ Rumination

1 déviation standard // 1,35 points HAM-D

# Activités dirigées vers un but et dépression

Est-ce que les changements aux sous-échelles de l'activation comportementale prédisent les changements de la sévérité de la dépression à la fin de chaque période (6, 9, 36 sem)?

Sous échelle: Activation

↑ 1 déviation standard prédit ↓ 0,22 points HAM-D

# Activités dirigées vers un but et dépression

Est-ce que les changements aux sous-échelles de l'activation comportementale prédisent les changements de la sévérité de la dépression à la fin de chaque période (6, 9, 36 sem)?

Sous échelle: Activation

↑ 1 déviation standard prédit ↓ 0,22 points HAM-D



# Activation Comportementale et Dépression

Mieux comprendre les effets de chacun des outils du traitement sur l'humeur et l'engagement dans l'activité.

Améliorer son efficacité par la combinaison avec d'autres interventions plus cognitives.